



Liikunnallisia terveisiä ESLUsta

Liikunnalla voidaan vaikuttaa merkittävästi kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Kouluikäisten tulisi liikkua joka päivä monipuolisesti ja riittävän paljon. ESLU tarjoaa tukea ja koulutusta Liikkuva koulu -hankkeen onnistumiseksi sekä liikkeen lisäämiseksi. Koulutusten ja alueellisten verkostojen lisäksi sparraamme teitä Liikkuva koulu -toiminnan eteenpäin viemiseksi ja vakiinnuttamiseksi. Tavoitteena on luoda uusia toimintamalleja ja tukea koulupäivän liikunnallistamista. Ota yhteyttä ja katsotaan, miten voimme tukea teitä työssänne.

Liikunnallisin terveisin
Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Uutisia

Onko rehtorin Liikkuva koulu -tarkistuslista jo tuttu?

Liikkuvan koulun tarkistuslista toimii rehtorin tai johtavan opettajan työn tukena koulun liikunnallisen toimintakulttuurin johtamisessa ja siihen liittyvässä viestinnässä. Tarkistuslistan tavoitteena on auttaa koulun yhteistä kehittämistä. Työkalu on maksuton.

[Tutustu rehtorin tarkistuslistaan](#)

Oppilaskyselyt

Tiedätkö, miten koulunne oppilaat tulevat kouluun? Haluaisiko oppilaat, että oppitunneilla olisi välillä taukoliikuntaa? Entä tiedätkö, haluaisiko oppilaat opiskella ulkona?

Liikkuva koulu -oppilaskyselyiden avulla opettaja voi selvittää oman luokkansa oppilaiden koulupäivän aikaista liikkumista sekä oppilaiden näkemyksiä oppituntien aikaisesta liikkumisesta.

Tutustu oppilaiden kyselyihin

ESLUn koulutuksia



Lasten Liike -koulutus, kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat 5.9.

Koulutus syventää ohjaajan tietämystä lasten liikunnasta, haastavien tilanteiden ohjaamisesta sekä lasten sisäisen motivaation ja liikunnallisen taitavuuden tukemisesta. Koulutus on suunnattu 6 - 12-vuotiaiden lasten liikunnallisten harrastusryhmien kokeneille ohjaajille ja valmentajille sekä opettajille.

Osallistuja saa Lasten Liike -koulutuksesta käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun. Tunti- ja kausisuunnitelmissa painottuvat motoriset taidot sekä yleisen liikunnallisuuden ja pelaamisen taitojen kehittäminen. Koulutuksesta saa myös vinkkejä lasten sosiaalisten taitojen sekä tunne- ja kaveritaitojen kehittymisen tukemiseen.

Aika ja paikka: to 5.9.2024 klo 17.30 - 20.30, Helsinki

Hinta: Koulutuksen hinta on 60 euroa / osallistuja.

Koulutuksen kokonaiskesto on 4 tuntia, josta lähiopetusta on yhteensä 3 tuntia. Tämän lisäksi osallistujan tulee varata 1 tunti ennakkotehtävän tekemiseen.

Ilmoittaudu mukaan 20.8. mennessä

Tartu verkkoon! -koulutuspäivä 14.9.

Aamu- ja iltapäivätoiminnan sekä harrastustoiminnan ohjaajille ja alakoulun opettajille suunnattu koulutusristeily järjestetään jo 10. kerran. Tule virkistäytymään sekä keskustelemaan ja vaihtamaan ajatuksia kollegoidesi kanssa!

Koulutuspäivä sisältää *Turvallinen toimintaympäristö lapsen mielen tukena -luennon* sekä *kaksi osallistujan itse valitsemaa työpajaa*. Luennon ja työpajojen jälkeen osallistujilla on vapaata aikaa Tallinnassa ennen yhteistä paluumatkaa ja buffet-ruokailua.

Ohjelma

9.15 Ilmoittautuminen ja laivalippujen jako, Katajanokan terminaali

10.30 Kahvitarjoilu, lähtö Helsingistä, M/S Viking XPRS

10.45 Luento ja työpajat

14.00 Vapaata aikaa Tallinnassa

16.15 Paluu laivaan

16.30 Buffet-ruokailu laivalla

19.30 Saapuminen Helsinkiin

Aika ja paikka: la 14.9.2024 klo 9.15 - noin 19.30. Koulutuspäivä toteutetaan päiväristeilynä Viking XPRS:llä

Hinta: Koulutuksen hinta on 95 euroa / henkilö. Hinta sisältää luennon ja työpajat, kahvitarjoilun, buffet-ruokailun ruokajuomineen sekä laivamatkan.

Tarkemmat kuvaukset työpajoista ja luennosta löytyy ESLUn sivuilta.

Ilmoittaudu viimeistään 5.9.

Hyppää lasten ja nuorten hyvinvoinnin verkkoon! -koulutuspäivä 5.10.

ESLU järjestää varhaiskasvattajille ja opetushenkilöstölle suunnatun koulutusristeilyn. Koulutuspäivä toteutetaan päiväristeilynä Viking XPRS:llä ja se sisältää yhden luennon sekä **kaksi** osallistujan itse valitsemaa työpajaa. Luennon ja työpajojen jälkeen osallistujilla on vapaata aikaa Tallinnassa ennen yhteistä paluumatkaa ja buffet-ruokailua.

Luento ja työpajat

Luento: *Miten loihditaan kaikille avointa liikuntaa?, Niko Leppä*

Luennolla tutustutaan käytännönläheisesti ja esimerkein höystettynä kaikille avoimen liikunnan periaatteisiin. Pääset kokeilemaan käytännössä kaikille avoimia liikuntapelejä, sukeltamaan soveltavan liikunnan suunnittelun helppokäyttöisiin malleihin ja vahvistamaan osaamistasi suunnitella liikuntaa erilaisille liikkujille.

Työpajat:

1. Lastentanssin taikaa
2. Luonnosta lisää liikettä varhaiskasvatukseen
3. Toiminnallinen opetus osana aktiivista koulutuspäivää
4. Liikuntaa pienissä tiloissa
5. Vamos välkälle!

Ohjelma

9.15 Ilmoittautuminen ja laivalippujen jako, Katajanokan terminaali
10.30 Kahvitarjoilu kokoustilassa, lähtö Helsingistä, M/S Viking XPRS
10.45 Luento ja työpajat
14.00 Vapaata aikaa Tallinnassa
16.15 Paluu laivaan, M/S Viking XPRS
16.30 Buffet-ruokailu laivalla
19.30 Saapuminen Helsinkiin, Katajanokan terminaali

Ajankohta ja paikka: la 5.10.2024 klo 9.15 - 19.30, Viking XPRS, Helsinki-Tallinna-Helsinki

Hinta: Koulutuspäivän hinta on 95 euroa per henkilö. Hinta sisältää luennot ja työpajat, kahvitarjoilun, buffet-ruokailun ruokajuomineen sekä laivamatkan.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään
5.9.2024

TILAUSKOULUTUKSIA

Vamos Välkälle! -toimintamalli

Piristystä koulun välituntitoimintaan oppilaiden ohjaamana!

Vamos Välkälle! -koulutuksessa oppilaat oppivat ohjaamaan liikuntaa hausalla ja innostavalla tavalla sekä saavat ideoita liikkeen lisäämiseen välitunneille ja muun muassa juhlapyyhiin ja teemapäiviin. Koulutus sisältää runsaasti sähköistä materiaalia haasteiden ja tempausten toteuttamiseen.

Hinta: Koulutuksen hinta on 350 euroa + kouluttajan matkakulut.

Vamos Välkälle! - Nyt myös yläkouluille

Vamos Välkälle! -toimintamallia pilotoidaan syksyllä 2024 yläkouluissa. Ole nopea, sillä ESLUn alueella järjestämme kahdeksalle (8) ensimmäiselle kiinnostuneelle koululle maksuttoman pilottikoulutuksen.

Pyydämme kiinnostuneita kouluja lähettämään sähköpostia asiasta [ESLUn Sari Lähdesmäelle](#).

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! toimintamalli yläkouluille

Yläkoulun pitkällä välitunnilla tai koulun tapahtumapäivänä järjestetään Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! -toimintapäivä. Oppilaat pääsevät kokeilemaan toimintapäivän aikana liikettä lisääviä tehtäviä ja samalla kerätään palautetta oppituntien liikunnallisesta tauottamisesta. Tapahtuman jälkeen koulun henkilöstö saa koosteen oppilaiden antamista palautteista ja vinkkejä oppituntien sekä koulupäivän liikunnallistamisesta.

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! -toimintamallia pilotoidaan syksyllä 2024 yläkouluissa. Ole nopea, sillä ESLUn alueella järjestämme kahdeksalle (8) ensimmäiselle kiinnostuneelle koululle maksuttoman pilottikoulutuksen.

Pyydämme kiinnostuneita kouluja lähettämään sähköpostia asiasta [ESLUn Sari Lähdesmäelle](#).

Välkkäri – välituntiohjaajakoulutus lapsille ja nuorille (3 h)

Välkkäri-koulutuksen tavoitteena on saada nuoret itse suunnittelemaan ja toteuttamaan liikunnallisia välitunteja sekä kannustamaan toisiaan liikkumaan.

Koulutuksessa osallistujat saavat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikuntaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Koulutuksessa suunnitellaan valmiiksi oman koulun välituntiliikuntaa ja liikutaan itsekin. Osallistujamateriaali sisältää paljon käytännön vinkkejä välituntiliikuntaan.

Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat välituntiliikunnan erityispiirteet, unelmien välitunti, liikuntatuokion mallileikkejä ja -pelejä, vihjeitä välituntileikkien ja -pelien ohjaamiseen sekä Välkkäritoiminnan käynnistäminen koulussa. Välkkäri-koulutus on tarkoitettu liikunnasta kiinnostuneille 4.–9. luokkalaisille.

Hinta: Koulutuksen hinta on 450 euroa + kouluttajan matkakulut.

Uutta buugia Liikkuva koulu - toimintaan -työpaja

Työpaja pureutuu juuri teidän koulunne liikkuvaan arkeen ja toimii Liikkuvan koulun buustaajana. Hyödynnämme työkaluna nykytilan arviota. Sen avulla pääsemme kiinni, mitkä käytänteet ovat juurtuneet koulunne toimintaan ja mitkä osa-alueet kaipaavat kehittämistä ja uusia ideoita.

Työpaja on pääosin toiminnallinen. Menetelmät ja vinkit ovat sellaisia, jotka opettaja pystyy ottamaan käyttöön ja muokkaamaan omaan työhönsä sopiviksi. Työpajassa käytämme myös teknologiaa liikkumisen lisäämisen mahdollistajana. Työpajassa syntyy myös hyvinvoinnin vuosikello.

Työpaja räätälöidään tarpeidenne mukaan.

Lisätiedot ja tilaukset

ESLUn koulutuksista ja työpajoista lisätietoja antaa ESLUn lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä [Sari Lähdesmäki](#), puh. 040 544 7771.

Liikunnan aluejärjestöt kouluttaa



Move! – Puheista teoiksi -webinaari 11.9.2024

Webinaarissa keskitytään Move! -polun ja koulun liikuntaneuvonnan yhteistyön rakentamiseen asiantuntijoiden ja terveydenhoitajaesimerkkien avulla. Tavoitteena käydä läpi, miksi Move! -järjestelmä on tärkeä osa kouluterveydenhuoltoa ja miksi Move! -mittaustuloksia tulee ottaa puheeksi terveystarkastuksissa sekä oppilaskohtaisen tuen tarjoamisessa. Asiantuntijoina UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori **Tommi Vasankari** sekä Jyväskylän yliopistosta, kehittämispäällikkö, liikuntatieteen tohtori **Mikko Huhtiniemi**.

Move! - Puheista teoksi -webinaari on suunnattu kouluterveydenhoitajille, Move! -polkuja ja koulun liikuntaneuvontaa kehittäville opettajille ja rehtoreille.

Aika ja paikka: ke 11.9.2024 klo 14.00 - 15.30, etäyhteys

Hinta: Webinaari on maksuton.

Ilmoittaudu mukaan Liikunnan
aluejärjestöjen sivuilta

Hyvää liikkeellä! - liikunnan alueseminaari

26.9.2024

Tervetuloa liikunnalliseen seminaariin, jossa opit uutta, verkostoidut ja pääset myös itse liikkumaan. Ohjelma on suunnattu varhaiskasvatukseen, perusopetuksen ja toisen asteen henkilöstölle sekä harrastamisen ja liikkumisen edistämisen parissa työskenteleville. Päivä koostuu luennoista, työpajoista ja verkostoitumisesta.

Ohjelma

9.20 Kahvi ja sämpylä

9.20 Etelä-Suomen aluehallintoviraston ajankohtaiset, ylitarkastaja **Ilpo Piri**, Etelä-Suomen aluehallintovirasto

9.30 Liikunnan aluejärjestöt kuntien tukena, Lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan koordinaattori **Petteri Mäkelä**, Kymeenlaakson Liikunta ry

9.45 Liikuntaan motivointi tilanteessa, kun elämäntilanne tai voimavarat haastavat jaksamisen, th, tth, TtM, väitöskirjatutkija **Terhi Koivumäki**

10.35 Liikkuvien ajankohtaiset, ohjelmajohtaja, **Antti Blom**, Liikkuvat -kokonaisuus

10.45 Paneelikeskustelu - Toimintakykyinen Suomi ja kasvattajien työn merkitys siinä

11.30 Lounas + stadionkierros tai keuhonhuoltotuokio

13.00 Työpaja 1.

14.15 Työpaja 2.

Tarkempi ohjelma, työpajojen kuvaukset ja ilmoittautumislinkki löytyvät Etelä-Suomen aluehallintoviraston sivulta. Linkki alla.

Aika ja paikka: to 26.9.2024 klo 9.00 - 15.30, Olympiastadion, Helsinki

Hinta: Maksuton seminaari sisältää ohjelman sekä aamukahvit. Lounas on omakustanteinen.

Seminaarin järjestävät yhteistyössä Etelä-Suomen aluehallintovirasto, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Kymenlaakson Liikunta ry ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.

Ilmoittaudu pian - muutamia paikkoja jäljellä

Vinkki

Sisu-treenit 16.-20.9.2024

Sisu-treeniviikon aikana treenataan monipuolisesti koko kehoa: voimaa, liikkuvuutta ja taitoa. Jokainen voi toteuttaa treenin oman tasonsa mukaan. Sisu-treenit on suunnattu yläkoululaisille ja toiselle asteelle. Sisu-treenit järjestetään 16.-20.9.2024. Helppoa ja kivaa!

Lue lisää Liikkuva koulu -sivustolta

Rentouttavaa kesää toivottaa ESLUn lasten ja nuorten liikunnan tiimi



Sari Lähdesmäki

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

040 544 7771

sari.lahdesmaki@eslu.fi



Tarja Nieminen

Lasten ja nuorten liikunnan päällikkö

0400 894 559

tarja.nieminen@eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
Olympiastadion
Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki
www.eslu.fi

[Tutustu ESLUn koulu- ja opiskeluvuosien liikunta - sivustoon.](#)

